LA COMPRENSIONE EMPATICA E L'AUTOSTIMA COME STRUMENTI EDUCATIVI E DI RELAZIONE

Simona ANDRONE[G]

Abstract: *The paper* The emphatic comprehension and the self-esteem as educational and relational tools *aims at presenting the role of the empathy and of the self-esteem in the children's education. Thus, everything we say should be done with kindness. It is very important to communicate empathically. The self-observation is another important tool for our relation with the others. The paper also presents some behavior advice and rules which help us to solve the different problems that may occur in this relation. Then, we enumerate the domains of the self-esteem and the educational styles and, at the end of the paper, we find out how we can make a child be more self-assured and how we can raise his/her self-esteem.*

Keywords*: empathy, self-esteem, self-observation*

Oggi la comunicazione tra la gente, nelle famiglie e tra le nazioni, è diventata molto difficile. Tuttavia, ci sono dei modi concreti per addestrarsi a comunicare senza violenza, e così risvegliare in sé l'empatia verso gli altri e rendere possibile la mutua comprensione.

Parlare ed ascoltare con empatia sono pratiche essenziali della comunicazione non violenta. Comunicare consapevolmente vuole dir essere cosciente di ciò che diciamo e dirlo con benevolenza. Vuol dire anche ascoltare profondamente per sentire ciò che viene detto e ciò che non viene detto. Possiamo fare uso di questi metodi in qualsiasi situazione, in qualsiasi momento, dovunque siamo.

Ci vorrebbe che almeno una persona in ogni famiglia fosse capace di comunicare empaticamente. Potrebbe essere un fratello, una sorella, un babbo, una mamma. Sempre dev'essere qualcuno che sia capace assumere questo ruolo, qualcuno che possa aiutare gli altri membri della famiglia a praticare l'ascolto profondo ed a parlare con benevolenza.

La persona che pratica la parola benevola e l'ascolto empatico sta praticando pace. Lei o lui aprono i nostri cuori, le nostre famiglie e la nostra società, alla comprensione, alla pace e alla riconciliazione.

Una questione fondamentale per una coscienza nonviolenta è la traduzione dei propri giudizi in sentimenti e bisogni. È impossibile apprezzare i bisogni degli altri e coltivare l'empatia se allo stesso tempo li stiamo giudicando. Liberarsi dai propri giudizi ci può apparire comunque un compito immenso. La nostra mente prima emette un giudizio, poi cerca di ordinare i dati in categorie di "buoni" e "cattivi": *Quest'abito è carino e quello lì è brutto, quella persona conduce bene e quella no, questo parco è ben tenuto e quello non lo è, questa strada è in brutte condizioni, quel bambino è cattivo* – e così via. I più piccoli dettagli dovevano essere valutati e messi nella loro categoria.

Finalmente dobbiamo cambiare atteggiamento e cominciare a tradurre i nostri giudizi, riconoscendo il modo in cui una cosa ci potrebbe toccare. Dobbiamo provare benevolenza per le persone e ascoltarli con empatia. Un cambiamento simile necessita concentrazione ed impegno, ma i benefici sono tantissimi.

[*] LICEO D'ARTE „DINU LIPATTI'', PITESTI

BDD-A14596 © 2014 Universitatea din Pitești
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.42 (2026-11-15 20:44:22 UTC)

Di fronte a qualcosa che non ci piace, che non ci conviene, che magari ci coglie di sorpresa e ci disturba, spesso la nostra normale reazione è il rifiuto, la chiusura. Ci sono situazioni nelle quali questo tipo di atteggiamento non provoca conseguenze troppo negative: in fondo si tratta di una forma di difesa e, come tale, ha un certo potere adattivo.

Quando però la "situazione" che ci si trova davanti ha l'aspetto di un bambino irritato, capriccioso, aggressivo, spaventato… il rifiuto non è un atteggiamento senza effetto. Certamente tutti noi preferiamo avere a che fare con persone (adulte oppure no, non fa qui grossa differenza) serene, tranquille ed accomodanti; le espressioni emotive e comportamentali di sofferenza ed violenza ci mettono a disagio, ci inducono ad allontanarsi - fisicamente e psicologicamente – dalla fonte da cui provengono. Quello che, però, è altrettanto certo, è che il sentirsi rifiutati è un'esperienza difficile da accettare ed elaborare, non solo per l'adulto ma anche per il bambino. Tutti abbiamo visto ad un certo momento, a manifestazioni di disapprovazione e di collera da parte di un adulto, - spesso il genitore - nei confronti di un piccolo, ad esempio, un po' impetuoso o arrabbiato.

Il primo punto meritevole di attenzione sta proprio qui: la collera e la disapprovazione si rivolgono, in genere, al bambino, più ancora che al suo agìto "colpevole". "Sei cattivo!" non ha proprio lo stesso significato di "Stai facendo una cosa cattiva!": un conto è condannare la persona, giudicarne l'intrinseca "cattiveria", altra cosa è valutarne il comportamento; anche le persone "buone" possono fare cose cattive quando si arrabbiano! Per cui, di fronte ad un piccolo che esprime un'emozione negativa con tutta la voce che ha in gola, cercare di mantenere distinto il livello persona - comportamento è davvero essenziale.

Compiuto questo primo passo, è molto importante cercare di osservare la propria reazione di fronte al bambino e a quel che sta facendo – dicendo: ci stiamo innervosendo anche noi? Ci sentiamo imbarazzati, a disagio? Ci sentiamo spaventati, magari perché è la prima volta che ci capita di trovarci in una simile situazione? L'autoosservazione è cosi uno strumento preziosissimo per relazionarci con gli altri.

Il terzo passaggio consiste nel "sintonizzarsi" sulla lunghezza d'onda emotiva del piccolo che abbiamo di fronte, facendo leva sulla capacità empatica che tutti noi, in gradi differenti, possediamo. Studi sperimentali dimostrano che la capacità empatica si mostra persino nei bambini di pochi giorni quando, al pianto di uno di loro, gli altri rispondono con analoghe manifestazioni; si tratta, in realtà, di un "contagio emotivo" piuttosto riflesso, primo passo verso la comprensione dei sentimenti altrui e la vera capacità empatica che, se opportunamente coltivata, farà la sua comparsa più avanti negli anni. Cercare di capire cosa si cela dietro il comportamento di un bambino, cosa lo spinge a fare e a dire quel che fa e dice, è fondamentale per gestire in maniera sana la relazione - anche educativa - con lui. Se, sempre in relazione all'esempio che ho scelto, il bambino è arrabbiato, la cosa migliore da fare è dimostrargli comprensione e simpatia ,verbalizzando il suo stato d'animo, così da renderlo chiaro ad entrambi: "Sei arrabbiato"; così facendo il piccolo capirà che ci occupiamo di lui e che siamo interessati a quello che prova. Già questo atteggiamento calmerà la frustrazione di non essere (magari) stato ascoltato fino a quel momento. Chiedendogli di raccontare cosa prova e cosa è successo, lo aiuteremo a fare ordine dentro di sé e ci daremo la possibilità di confortarlo e di assicurargli che gli vogliamo bene anche se è arrabbiato. I cosiddetti "capricci" derivano spesso da una lunga serie di richieste e segnali inascoltati, in seguito ai quali il bambino pensa di farsi sentire in altro modo (se finora non l'abbiamo ascoltato cos'altro dovrebbe fare?). Una volta chiarito lo stato d'animo e

BDD-A14596 © 2014 Universitatea din Pitești
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.42 (2026-11-15 20:44:22 UTC)

rassicurato il piccolo sul nostro affetto (di genitore, di educatore, di insegnante…), si potrà affermare che quanto fatto e/o detto dal piccolo non è una buona cosa (ad esempio "Non è stato bello che tu hai colpito il tuo compagno") e si potrà suggerire al piccolo un modo alternativo di comportarsi, trasmettendogli la nostra fiducia nella sua capacità di migliorare ("La prossima volta usa le parole, quando vuoi qualcosa. So che sai essere un bambino gentile e rispettoso").

Ascoltare, comprendere, parlare, fare chiarezza, dimostrare affetto e rassicurare sono gli atteggiamenti corretti per gestire le relazioni con i nostri piccoli, figli o alunni che siano, anche e soprattutto quando si presentano situazioni di disagio emotivo. Succede certamente anche che, dopo tutto il bel discorso fattogli, il bambino si opponga a noi e al nostro affetto. Non scoraggiamoci e pensiamo che la sua fragile emotività ha bisogno di tutto tranne che del nostro rifiuto; diamogli il tempo di far passare la paura e tutte le altre emozioni che si agitano dentro di lui, consapevoli che possiamo sempre riparlargli in seguito e che, in ogni caso, gli abbiamo dato quello di cui aveva bisogno. Sarebbe stato peggio, in ogni caso, averlo sgridato con veemenza e averlo messo in castigo, umiliandolo e facendogli pensare che non gli vogliamo più bene. Non lasciamo i nostri piccoli, per quanto chiassosi ed imprevedibili siano, nel rischio di inaridirsi, ma innaffiamo le loro giovani radici di comprensione e sincerità.

L'apprendimento delle regole di comportamento, la capacità di vivere in rapporto con gli altri sono frutti di un lungo processo di maturazione che impegna il bambino e chi lo deve educare.

Nell'età prescolare, il terreno su cui si realizza il processo di socializzazione è rappresentato essenzialmente dal gioco e del bisogno del bambino: quello di stabilire rapporti di amicizia con i propri simili. In quegli anni l'amicizia diventa lo spazio psicoaffettivo in cui il bambino ricerca e condivide la sua vita interiore (pensieri, sentimenti, emozioni) e in cui mette alla prova la reale possibilità di essere amato, di essere considerato, anche al di fuori della famiglia, e proprio su tale considerazione costruire e/o rafforzare la propria autostima.

E' questo anche il periodo in cui maggiormente le figure genitoriali dovrebbero impegnarsi nel favorire il processo di socializzazione del bambino, sia ampliando le sue possibilità di frequentare compagni della sua età anche al di fuori dell'asilo nido e della scuola dell'infanzia sia consentendogli di partecipare alla vita degli adulti non familiari, in modo da abituarlo a riconoscere concretamente l'esistenza di una realtà al i fuori degli abituali rapporti con i genitori e fratelli.

Gli ambiti dell'autostima

L'autostima è una convinzione di base, di quelle che possono dirigere la nostra vita in un modo o nell'altro. Non è banale o magico affermare che la qualità della nostra vita dipende dai pensieri che riusciamo a mettere in campo e dal corredo emotivo che abbiamo ma mano acquistato.
In generale, è possibile considerare l'autostima dei bambini in quattro ambienti specifici:

- L'**ambito sociale** (o interpersonale) comprende i sentimenti del bambino riguardo a se stesso come amico di altri. Gli altri bambini lo trovano simpatico, apprezzano le sue idee, lo fanno partecipare alle attività? Si sente soddisfatto delle sue interazioni e del rapporto con i pari? Un bambino che sia riuscito a soddisfare i suoi bisogni di socialità si sentirà a proprio agio con questo aspetto di se stesso;

BDD-A14596 © 2014 Universitatea din Pitești
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.42 (2026-11-15 20:44:22 UTC)

- L'**ambito scolastico** riguarda il valore che il bambino attribuisce a se stesso come studente. Questa autostima non è semplicemente una valutazione delle capacità e dei successi scolastici, è invece la misura in cui il bambino percepisce che è bravo quanto basta. Se riesce a raggiungere i suoi standard di successo scolastico (e naturalmente questi standard sono modellati dalla famiglia, dai compagni e dalle insegnanti) allora la sua autostima scolastica sarà positiva;
- L'**autostima familiare** riveste i vissuti che il bambino prova come membro della sua famiglia, Un bambino che sente di essere un membro apprezzato della sua famiglia, che si sente certo dell'amore dei suoi genitori e dei suoi fratelli avrà un'autostima altamente positiva in questo ambito;
- L'**autostima corporea** è una combinazione di aspetto fisico e di capacità. Essa consiste nella soddisfazione che il bambino prova rispetto al modo in cui il suo corpo appare alle prestazioni che riesce ad ottenere.

Stili educativi e ruolo dell'autostima (fonte Maccoby e Martin, 1983)

Ogni genitore affina un proprio stile educativo che ha delle chiare connotazioni in relazione a ciò che egli vuole per il figlio, a ciò che ritiene più opportuno o è convinto di dover fare. Certamente la definizione del proprio stile risente della continuità o della rottura o della rivisitazione dello stile genitoriale adottato dai nostri genitori con noi.

Alcune ricerche (Maccoby e Martin, 1983) hanno evidenziato gli effetti che un determinato stile educativo può avere sulla personalità dei figli, prendendo come variabili psicologiche che si intersecano l'affetto, l'ostilità, il controllo, l'autonomia, l'autostima.

E' evidente che nella relazione educativa quotidiana un genitore possa trovarsi ad adottare comportamenti che non rientrano esclusivamente in uno degli stili che sotto sintetizzeremo. Per esempio, un genitore che educa utilizzando prevalentemente il binomio affetto-autostima, è un adulto autorevole, che nette in campo fiducia, rassicurazioni, cooperazione, a volte può diventare esigente ma ciò non lo rende un adulto autoritario. Lo schema seguente permette di visualizzare sinteticamente ciò che può accadere a seconda delle modalità che abitualmente utilizziamo con i nostri figli e favorisce una riflessione: i comportamenti e le risposte dei nostri figli sono strettamente correlate con lo stile che noi utilizziamo. Quindi, tutte quelle volte che diciamo «non sappiamo come fargli cambiare quel suo comportamento!», riferendoci a nostro figlio, dobbiamo sapere che abbiamo una strada da percorrere che può dare maggiore successo: cambiamo il nostro gioco, il nostro stile, il nostro modo di rapportarci a lui. Tutto questo non sta a significare che «è colpa nostra se lui è così» ma ad assumerci la responsabilità di condurre il nostro ruolo genitoriale in altro modo.

Come renderlo più sicuro di se ed accrescere la sua autostima

Un bambino non è un adulto in miniatura. A parole ne siamo più o meno persuasi, ma di fatto è più difficile di quanto si creda conciliare l'esigenza di impartirgli regole e insegnamenti col rispetto del suo modo di essere, del suo carattere, già ben delineati fin dalla più tenera età.

Nella fanciullezza il bambino prende le distanze dai suoi sentimenti più infantili e lavora a un canovaccio più complesso: si fa degli amici, comincia ad avere una propria opinione sulle cose e sui sentimenti che prova, risolve a suo modo i conflitti con l'ambiente, impara cose nuove, sperimenta capacità e le attua, sviluppa le prime autonomie dai genitori. Per tutto questo, sentendosi anche un individuo distinto da

BDD-A14596 © 2014 Universitatea din Pitești
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.42 (2026-11-15 20:44:22 UTC)

mamma e papà, dovrebbe trovare in loro degli alleati per credere in se stesso e sapere che, così com'è, ha le risorse che gli servono per rapportarsi felicemente a se stesso e agli altri.

Condizionati da una cultura che ci vuole tutti speciali per emergere, finiamo col confondere la parola "autostima" con "tendenza a primeggiare", come se chi non ama farsi notare dovesse per forza essere un "perdente". C'è chi è nato per fare il leader, l'attore o il comunicatore e chi per fare il ricercatore, l'artista, il letterato. Intelligenza, sensibilità, capacità di raggiungere i propri obiettivi sono doti comuni a tutti i bambini.

In chiave educativa, proviamo a riflettere su alcuni atteggiamenti:

- Non giudichiamolo. Ricordiamo che forse lo stiamo osservando con uno sguardo statico che non tiene conto della "mutevolezza" intrinseca della gioventù.
- Non guardiamo nostro figlio con gli occhi del passato. Ogni bambino è diverso dall'altro. Crescerlo secondo schemi prestabiliti e universali significa ostacolare la crescita del suo "seme".
- Smettiamo di ripetere sempre le stessi frasi. "Sii più coraggioso", "Datti da fare", "Non avere paura…": così lo rendiamo solo più titubante.
- Evitiamo esempi che lo umilino. "Tua sorella non è così…", "Se ci fosse il tuo amico al tuo posto…".
- Osserviamo i suoi comportamenti dalla giusta distanza. Così ci accorgeremo che nostro figlio con le sue indecisioni cresce costruendo "mondi" tutti suoi.

Possiamo poi identificare alcuni indicatori sul livello dell'autostima; sarà più "alta" se nostro figlio si fa amici facilmente, gli piace fare conoscenze; mostra entusiasmo nei confronti di nuove attività; è collaborativo e segue le regole se sono giuste; gli piace essere creativo e ha le sue idee personali.

Viceversa sono indicatori di bassa autostima quando il nostro bambino ha scarsa considerazione di sé ("non so fare le cose bene come gli altri");
non rischia ("non voglio provarci, tanto so che non ci riuscirò"); fugge da eventuali fallimenti; di solito idealizza gli altri ("il mio amico, lui si che è bravo!").

Essere bambini non vuol dire essere incompleti, piccoli adulti imperfetti. Non c'è nulla da correggere nell'essere bambini. Se consideriamo l'infanzia solo una fase di allenamento per la vita adulta, se ci adoperiamo solo per pianificare attività rivolte al futuro rischiamo di soffocare nei nostri figli le caratteristiche specifiche del pensiero infantile: spontaneità, assenza di filtri morali, curiosità, attenzione alla dimensione "magica" e intuitiva. Se non si coltivano queste qualità, i bambini diventano solo brutte copie degli adulti e delle loro frustrazioni, delle loro ansie, di tutti i luoghi comuni che gli adulti hanno in testa. E soprattutto, diventano bambini spenti e tristi: il peggior delitto che si possa compiere. La "ricetta", se vogliamo, è semplicissima: meno impegni "utili", più gioco, più creatività.

I bambini non ci chiedono di vivere per loro, ma di essere d'esempio "vivendo per noi stessi", ossia di far fruttare prima di tutto i nostri talenti, esprimendo al meglio la nostra gioia di vivere, un bene che non si esaurisce con l'uso, ma al contrario si moltiplica. Viceversa metterli su un piedistallo, al centro di tutto, li carica di doveri, vivranno nella paura di deluderci. Coltiviamo allora i nostri interessi, le nostre passioni, ovunque esse ci portino. Meglio un genitore che dedica una sera in meno ai figli ma che ha una buona autostima e quindi rappresenta un buon modello di vita, che una mamma o un papà frustato che riversa inutili e ossessive attenzioni sui figli.

Bibliografia

Airone, n.344 dicembre 2009, Editoriale G. Mondatori, Milano

BDD-A14596 © 2014 Universitatea din Pitești
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.42 (2026-11-15 20:44:22 UTC)

Farmacia Salute, anno XII n. 1-2009, Editore UNIFARM S.p.A., Ravina di Trento
Figli Felici, n. 07 settembre 2009, Edizioni Riza S.p.A. , Milano
Figli Felici, n. 09 novembre 2009, Edizioni Riza S.p.A., Milano
Genitori si diventa, di M. Rosci, marzo 2007, Edizioni Giunti Demetra, Firenze
Il libro per i genitori sul bullismo, di W. Voors, febbraio 2009, Universale Economica Feltrinelli, Milano
Psicologia Oggi, gennaio/ febbraio 2010, Editoriale Riziero Bellocci, Milano.

BDD-A14596 © 2014 Universitatea din Pitești
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.42 (2026-11-15 20:44:22 UTC)